دموعك.....ذلك المجهول



دكتور محمد السقا عيد
استشارى طب و جراحة العيون
عضو الجمعية الرمدية المصرية

مقدمة

هذه السوائل التى تخرج من مآقينا حينما تُلم بنا الأفراح والأتراح ما كنهها وما حقيقتها ؟؟ إنها ليست إلا سائلاً غامضاً يجعل البريق فى عيوننا يستمر ، إنها وما أدراك ما الدموع ؟...الدموع

لقد أجريت الأبحاث الحديثة على هذا السائل لفهم تركيبه ومحتوياته ومازال العلم يخبئ فى جعبته الكثير والكثير عنه مما لا نعرفه .

هذه القطرات المتلألئة التى تترقرق فى العين عندما تجيش النفس بشتى الانفعالات، هل خلقت عبثاً ؟

لماذا نبكي ومتى نبكي...؟ أمور لا نعرفها عن الدموع....

لقد قيل إن الدموع سلاح المرأة عندما تضعف الكلمة عن البيان وتقصر الحجة عن الإيضاح ، يراها البعض ضعفا مهينا ، ويراها آخرون تنفيساً و ترويحاً ويحسبها البعض فى عيون المسنين انكسارا وتسليما . هذه الدموع لعل بها أسراراً كثيرة اكتشفها العلماء وأسراراً أخرى مازالت طى الخباء تنتظر أن يطلقها المستقبل .

د.محمد السقا عيد
استشارى العيون
عضو الجمعية الرمدية المصرية

تمهيد

لم تكن الدموع في يوم من الأيام دليل ضعف ولا استكانة ولكنها دائما وأبدا تظل رمزا للنبل الانساني في أرقى مشاعره والتعبير عنه .فالدموع تحمي القرنية وتعالج الاكتئاب وتجعل العين جميلة ومن لا تدمع عيونه يصاب بجفاف العين وبالتالي يحتاج الى العلاج .

والدموع أنواع ؛ ودموع الرجل غير دموع المراة.

وعموما فان الدموع دائما ما تحمل الأحاسيس المعبرة عنها؛ وصدق الامام علي بن ابي طالب حين قال :مابكت عين الا ووراءها قلب .

وقد ظلت الدموع قيثارة يتغنى على أوتارها الشعراءوالمحبون من ذوي القلوب الجريحة على مدى القرون الماضية وبالرغم من محاولات التسلح بالشجاعة والقوة والكبرياء ,تلك الأسلحة التي يتحصن بها الرجل الا أن أعتى الرجال لم يتمكنوا من الصمود في معركة الدموع .

فقد عرفت الدموع طريقها الى هذا الحصن المنيع وتسللت عبر أسواره المنيعة الى حدقتي هتلر حين عزم على الانتحار مع معشوقته الجميلة ايفا براون فكانت كدموع الأسد الجريح .

وتحجرت الدموع في عين "فخامة الامبراطور "نابليون بونابرت ,وهو يقف حدادا فوق ربوة أهرامات مصر الشامخة مودعا اياها قبل رحيله الى فرنسا وكانت دموع وداع المجد.

وكم للدموع من قصص وحكايات .....

وعلميا يقال أن الدموع ما هي الا رسالة موجهة من المخ الى الغدة الدمعية ناتجة عن انفعالات داخلية.

يوجد نوعان من الدموع :

الدموع الأساسية

وهي التي تفيض من عيون جميع البشر تفرزها الغدة الدمعية بانتظام وتصرف من العين بانتظام أيضا عن طريق مجرى الدموع وهي تتسلل الى داخل الأنف ,والحلق .

الدموع الانعكاسية

وهي تحدث اما نتيجة انفعال فيتحكم في ذلك الجهاز العصبي أو نتيجة تعرض العين لزيادة في الضوء أو لمادة تؤدي الى تهيج العين مثل النشادر أو البصل ,أو بعض الغازات أو الكيماويات ....الخ

وهناك أيضا أسباب مرضية مثل انسداد مجرى الدموع أو زيادة افرازها أما في حالة شلل العصب السابع للعين ,الذي يؤدي الى شلل نصف عضلات الوجه ,فان ذلك يؤدي الى حدوث فيضان من الدموع التي تتدفق بصورة شبه مستمرة من العين لعدم القدرة على التحكم فيها .

وكذلك فان الاصابة بأي مرض من أمراض الجزء الأمامي من العين كأمراض القرنية وأمراض الملتحمة وكل أنواع الرمد عادة ما تصحبه دموع.

ومن العجيب أن حالة جفاف العين تؤدي الى تزايد الدموع اذ أنه في حالة جفاف العين تكون الدموع الأساسية قليلة فينتج عن ذلك جفاف القرنية وهنا تظهر الدموع الانعكاسية في محاولة للتعويض. بالرغم من وجود فرق بين مكونات الدموع الأساسية والانعكاسية فالأولى مركزة تحمل كل المزايا؛ أما الثانية فانها تحتوي على نسب أقل من الفوائد الخاصة بالعين ولا تقوم بنفس الوظائف ...

وهناك اعتقاد خاطىء بأن كثرة الدموع تؤذي العين أو تتسبب في أضرار لها غير أن ذلك الادعاء غير صحيح.

فمن حكمة الله سبحانه وتعالى أن لكل جزئية من مكونات الدموع فائدة. وليس لكثرتها أي تاثير على قوة الابصار كما يتصور البعض الا أنها في بعض الحالات المرضية مثل انسداد مجرى العيون فانها اذا استمرت لمدة شهور وسنوات دون توقف فقد تؤدي الى تليين في الجفن الأسفل يعقبه تباعد الجفن عن العين وهنا يستلزم التدخل الجراحي لاعادة الجفن لوضعه الطبيعي.

أما عروق العين فحينما تصاب بالاحمرار أثناء البكاء أو يصاب الجفن بالتورم فان ذلك يرجع الى نفس سبب الانفعال وليس للدموع .

أما فيما يختص بالطب النفسي فيقول د. منير النخيلي أخصائي الأمراض النفسية والعصبية: البكاء بالنسبة للانسان السوى يؤدي الى الراحة او على الأقل يتسبب في الاقلال من حدة الألم النفسي الذي غالبا ما يسيطر على مشاعره ....فيصل في بعض الأحيان الى فقدان الرغبة في الحياة .

ويضيف د .منير النخيلي "هناك فرق بين دموع الرجل ودموع المرأة ,فالمرأة بصفة عامة تتصف برقة الأحاسيس والضعف الذي هو سمة أساسية من سمات أنوثتها ,لذلك فان دموعها لاتهينها ,بل تزيد من جمالها وأنوثتها ورقتها.

أما صفات الرجولة فتتسم بالاحساس بالكرامة والنبل والفروسية والشجاعة والقدرة على حماية الأسرة وانكار الذات بل والتضحية بالنفس عند اللزوم والمسؤولية وهذه الصفات الخاصة بعالم الرجال موجودة لدى بعض النساء . والامثلة على ذلك كثيرة ...فهناك مارجريت تاتشر، بناظير بوتو ,انديرا غاندي ...وغيرهن .

هؤلاء اللاتي ينتمين الى عالم النساء يتمتعن أيضا بالقوة ورباطة الجأش وهي كلها من صفات الرجولة التي حتما لا تؤثر على أنوثتهن لكنها توفر لهن القوة و تنشأ رقة أحاسيس المرأة مع تكوينها الهرموني وهذه الهرمونات تجعل مشاعرها العاطفية سريعة وجياشة مما يسيطر على غريزة الأمومة بداخلها .
وعلى صعيد اخر هناك من البشر من لايبكي مطلقا ...وهؤلاء مصابون بمرض اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع ,أي انهم يفقدون الحس البشري.

وهناك أمثلة كثيرة من هؤلاء داخل أسوار السجون ,فعادة ما يتحول صاحب هذا المرض الى مجرم فاقد الحس وهو مرض يصاب به الانسان منذ الولادة وحتى الوفاة ,وهي مسالة خلقية ....

وفي مجال الشعر والغناء يقول الشاعر الغنائي عبد الرحمن الابنودي ...
استعان الكثير من الشعراء على مدى سنوات عديدة بلغة العيون والدموع في تكوين ورسم كلمات الاغنية الحزينة وان كنت لاحبذ ذلك ,حيث ان الدموع هي اسمي ,وسيلة تعبير يمتلكها البشر ,فانني شخصيا اعتبرها اسمى من ان تتحدث عنها كلمات الأغنية أو أن يتداول سيرتها الناس ,فالدموع هي في الواقع انفعال حقيقي نابع من القلب ,وليس هناك من يستطيع أن يمتلكها في أي لحظة يشاء بينما نجدها تنهمر من العيون في اللحظات شديدة الفرح ,أو بالغة الحزن ,بل انه في المرحلة التي تلي ذلك قد تنعقد الدموع في العيون وتتحجر بينما يكون الانسان في أشد الحاجة اليها ...

ولذلك فان التعبير عن الدموع بصفة عامة خلال العملية الابداعية من الأمور النادرة أيضا ,لأن الشاعر لابد ,وأن يستشعر ما يكتب فهو يضحك أحيانا ويحزن أحيانا أخرى أثناء الكتابة فرحا وحزنا حقيقيين .(معركة الدموع- موقع فوستا.نت).

أسرار البكاء العاطفي

البكاء حالة يتميز بها البشر دون سائر المخلوقات وهو لا يرتبط بالأتراح فقط وانما بالأفراح أيضا، ولكن ما هى حقيقة تأثير البكاء على الصحة ؟ وهل هو ضار أم نافع؟

تشير الدراسات الأخيرة أن البكاء يزيد الأمر سوءاً لأنه يسبب الصداع، وقال الدكتور ريتشارد ايفان فى المجلة الطبية هيديك (أى وجع الرأس) أن الدموع التى تنهمر من العين تقود إلى الإصابة بالشقيقة (الصداع النصفي) ذلك لأن الدماغ يتفاعل مع الخلل فى توازنات الجسم

ويعتقد إيفان أنه من المحتمل أن يكون هناك علاقة بين آلام الشقيقة والشعور بالحزن.

ومن جهته يعتقد الدكتور بيل فرى من مركز أبحاث الدمع وجفاف العين فى ولاية مينسوتا الأمريكية أن البكاء مفيد.

فقد تبين أن 85% من النساء و73% من الرجال الذين شملتهم الدراسة شعروا بالارتياح بعد البكاء.

ويقول فرى "على ما يبدو فإن البكاء يخفف من حدة الضغط النفسى وهذا مفيد للصحة سيما أننا نطلق على العديد من الأمراض تسمية "الاضطرابات النفسية".

ويرى فرى أن الدموع تخلص الجسم من المواد الكيماوية المتعلقة بالضغط النفسي، ولدى دراسة التركيب الكيمائى للدمع العاطفى والدمع التحسسى (الذى تثيره الغبار مثلاً) أن الدمع العاطفى يحتوى على كمية كبيرة من هرمونى

"البرولاكين" و "آى سى تى أتشن" اللذين يتواجدان فى الدم فى حال التعرض للضغط، وعليه فإن البكاء يخلص الجسم من تلك المواد.

وأوضح هذا الاكتشاف سبب بكاء النساء بنسبة تفوق بكاء الرجال بخمسة أضعاف، فالبرولاكين يتواجد لدى النساء بكميات أكبر مقارنة بالكمية لدى الرجال لأنه الهرمون المسؤول عن إفراز الحليب.

ويقول الدكتور فرى أن الحزن المسؤول عن أكثر من نصف كمية الدمع التى يذرفها البشر فى حين أن الفرح مسؤول عن 20% من الدمع ,أما الغضب فيأتى فى المرتبة الثالثة.

ويتفق الطبيب النفسانى الدكتور بريان روت ومؤلف كتاب "مكان آمن للبكاء"، مع الدكتور فرى فى أن البكاء مفيد، وخلص روت خلال التجارب والحالات التى صادفها خلال الخمسة عشر عاماً الماضية إلى أن عدم القدرة على البكاء كان السبب وراء العديد من الأمراض التى كان يحاول علاجها خصوصاً أن تقاليد التنشئة تحث الرجال على كبح الرغبة فى البكاء.

ويقول روت "لسبب ما قرر المجتمع التعبير عن المشاعر بهذه الطريقة عير الصحية فى حين أن التعبير عن العواطف أفضل بكثير من كبتها".

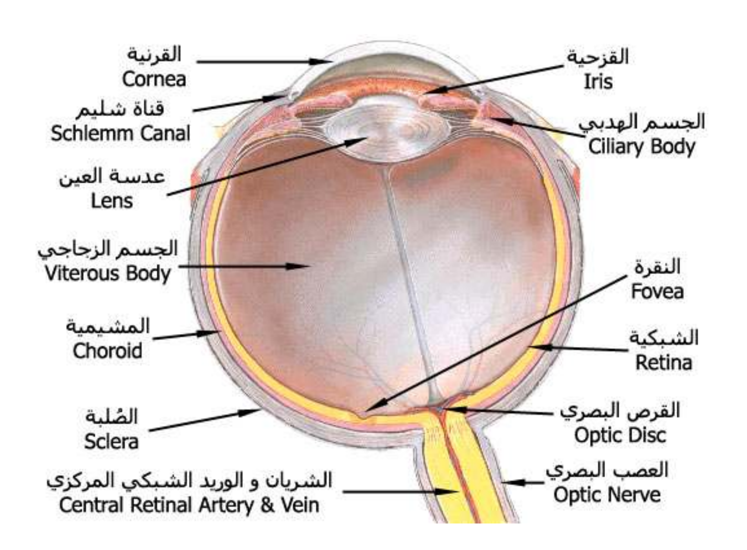
وإذا كان البكاء هو أحد الوسائل للتعبير عن الانفعالات والضغوط النفسية والعصبية. فهل يعد بديلا عن العقاقير المهدئة للتخفيف والترويح عن الإنسان؟ الإجابة للدكتورة منى يحيى الرخاوى المدرس بكلية الطب النفسى جامعة القاهرة التى قالت نحن لا يمكننا التسليم المطلق بأن البكاء يعتبر نوعا من أنواع العقاقير أو بديلا عنها وذلك لأن تعاطى العقاقير النفسية يكون عادة له شروطه المرضية الخاصة بكل نوع من أنواع تلك العقاقير وقد تكون للبكاء فوائد كثيرة على سبيل المثال قد يحمى من الإصابة بالأمراض النفسية

فالشخصية التى تفرغ شحنات الانفعال أولا بأول قد لا تصاب بمرض مثل الشخصية الأخرى التى تكبت انفعالاتها ولا تعبر عنها بالبكاء، أما بكاء الفرح الذى يعبر عن انفعالات السرور والبهجة وهو ظاهرة صحية تساعد على الراحة النفسية كذلك فالبكاء عند بعض حالات الأمراض النفسية أو فى – مراحل معينة–من علاج تلك الأمراض قد تكون له دلالة علاجية جيدة لدى هؤلاء المرضى ومنها الحالات النفسية المصاحبة بأعراض تحويلية مثل الإصابة بعدم القدرة على الكلام أو المشى بعد التعرض لضغوط نفسية شديدة أو إنسان يبكى دون أسباب ظاهرة وهى فى حالات الاكتئاب النفسى أو حالات الحزن الشديد وبدون أن يكون لفقدان هذه القدرة تفسير عضوى وغالبا عن علاج تلك الحالات والكلام ما زال للدكتورة منى الرخاوى ويبدأ المريض استرداد قدرته على المشى أو الكلام عادة ما تظهر آلامه الداخلية فى صورة أكثر صراحة ويبكى وتعتبر هذه الدموع التى يذرفها المريض دموعاً مرضية. وتضيف من جانب آخر قد يكون البكاء غير مرغوب فيه علاجيا عند بعض الحالات حيث يمكن أن يكون وسيلة يتخذها المريض ليقضى بها على أى محاولة لتخطى المرحلة المرضية أو الوصول إلى الاستشفاء أو قد يكون المريض رافضا –لا شعوريا– لها.

فهل لك – عزيزى القارئ – أن تستزيد معرفة عنها لتعرف أنها ما خلقت عبثا و أنها من أكثر الدلالات وضوحا وكشفا لتعابير إنسانية شتى ... عندما يعترى النفس الحزن والألم والفرح ... الخ

ولنقف سوياً –فى جولة قصيرة– على بعض مظاهر الإعجاز التى توصل إليها العلم بخصوص هذا السائل الرقراق .

قبل الحديث عن الدموع يجب أن نصف العين التى هى من نعم الله سبحانه وتعالى علينا لكى نبصر ونرى عجائب الخالق وهى إحدى الحواس الخمـــس للإنسان.



فالعين مثل الكرة لها جدار وبها محتويات.

و يتكون جدار العين من ثلاث طبقات :

الطبقة الخارجية (الليفية) :

وتتكون من جزء أمامي يسمى القرنية ، يكون خمس جدار العين، وجزء خلفي وهو الصلبة Sclera ويكون أربعة أخماسها. والجزءان ملتحمان أحدهما بالأخر بحيث يتداخل الجزء الأمامي فى الجزء الخلفي كما تتداخل الساعة فى الإطار المعد لها.

الطبقة المتوسطة :

وهى المغذية للعين، وتتكون أساسا من أوعية دموية تحمل الغذاء إلى أجزاء العين المختلفة. ومنها تأتى سوائل العين التى تغذى القرنية وعدسة العين. وتحافظ على وجود ضغط طبيعي فى العين. وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء :

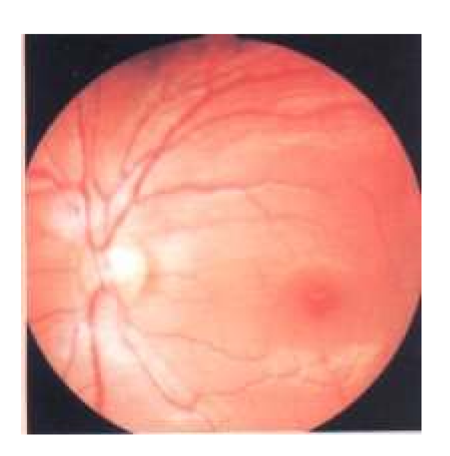
أ- **الجزء الخلفي** : ويسمى المشيمية "Choroid" وهو يحتوى بالإضافة إلى الأوعية الدموية على طبقة من الخلايا الملونة التى تحتوى على حبيبات داكنة تبطن الصلبة ، وبذلك تمنع الضوء من الدخول كلية خلال الصلبة.

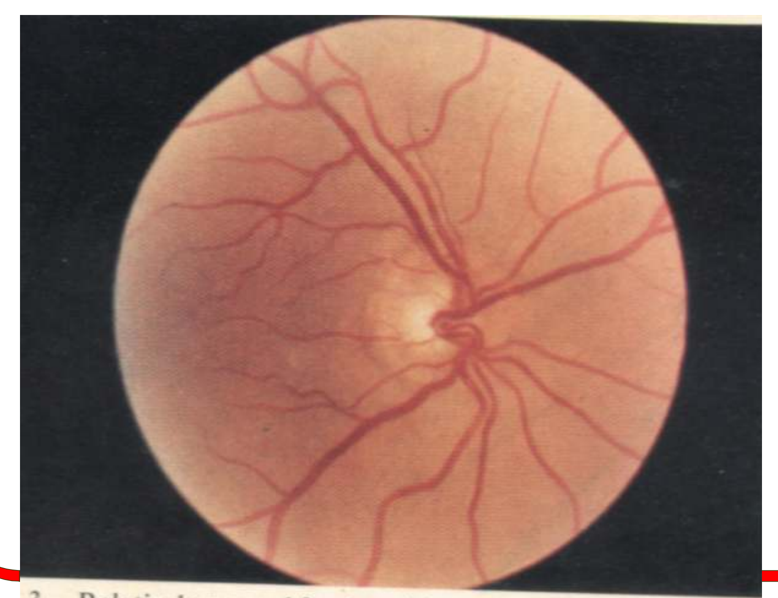
ب- **أما الجزء المتوسط** من هذه الطبقة فيسمى الجسم الهدبي (C.B) وهو يحتوى على أهداب كثيرة بها أوعية دموية.. وهذا الجزء يفرز السائل المائي للعين. وإفراز هذا السائل وتصريفه بشكل طبيعي يحفظ للعين ضغطها الطبيعي اللازم لحفظ شكلها وتأدية وظيفتها.. كما يحتوى الجسم الهدبى على عضلات تعمل تلقائيا : فتنقبض عندما يريد الإنسان أن يرى شيئا قريبا وتنبسط عندما ينظر الإنسان إلى شيء بعيد. وتسمى قدرة العين على رؤية الأشياء القريبة والبعيدة بوضوح باسم (تكيف الإبصار) .(Accommodation)

جـ- **الجزء الأمامي ويسمى القزحية** : وهو عبارة عن قرص مستديرة، وفى هذا القرص ثقب يدخل منه الضوء يطلق عليه اسم الحدقة أو " **البؤبؤ** " يمر من خلاله الضوء إلى داخل العين. وتحتوى القزحية على صبغيات تتحكم فى لون العين.. كما تحتوى أيضا على عضلات تلقائية تتحكم فى حجم الحدقة.

الطبقة الحساسة :

وهى شبكية العين (Retina) وهذه الطبقة شفافة بالرغم من أنها تتكون من عشرة طبقات. وتحتوى على نهايات عصبية حساسة للضوء، وتتجمع هذه النهايات العصبية معا لتكون العصب البصري (Optic nerve).





3.—Relatively normal fundus with suggestion of full veins.

هل البكاء عيب ؟ [1]

عرف البكاء منذ فجر التاريخ وارتبط بمشاعر الإنسان ، وهو شائع فى مختلف الأعمار والأجناس والبيئات ، ولعل من الأخطاء الشائعة اعتبار البعض البكاء دليلاً على ضعف الإنسان مع أنه عملية طبيعية يجب أن لا نخجل منها ، وذلك لأنه استجابة طبيعية لانفعالاتنا الداخلية ، ويكفى أن نعلم أننا جميعاً إذا تعلمنا كيف نجعل دموعنا تسيل فإننا بذلك نكون قادرين على التخلص من بعض أدويتنا ، وهنا يتبادر إلى الذهن سؤال مُلِّح وهو . هل البكاء عيب ؟ وهل التعبير عن المشاكل والانفعالات ضعف ؟

ينصح العلماء بالتعبير والإفصاح عن الأفعال وعدم كبتها حيث وجد العلماء أن البكاء يريح الإنسان من الضغوط المُعرض لها إذ يُخلِّص الجسم من الكيماويات السامة التى تكونت نتيجة الضغوط والانفعالات .

فالدموع تغسل العين وتنظفها من كل جسم غريب وضار بها ، فهى تعمل كأحد أنظمة طرح النفايات خارج الجسم .

أما كبت الدموع وعدم إظهار الانفعالات فإنها تؤدى إلى الكثير من الأمراض ... مثل الطفح الجلدى أو إصابة الجهاز التنفسي أو الجهاز المعوى أو المعدى مثل قرحة المعدة أو إصابة القولون .

فالإنسان الذى يبكى هو الذى يُمزِّق كل الأقنعة وكل الاعتبارات وكل الأدوار الاجتماعية .

– العدد رقم (327) إصدار ذو القعدة – السنة الثلاثون –(1) انظر مقالنا بمجلة الوعى الإسلامى " الكويتية مايو (أيار) 1993م .

وقد أثبتت الإحصائيات أن البكاء يختلف باختلاف المجتمعات ... فهناك شعوب لا تبكى كثيراً مثل الشعب الفرنسى الذى لا يبكى فيه إلا 8% فقط والسبب الحب ! .

إلام الدموع

ألأجل ماض فاتك فأحزنك ..!أم لأجل حبيب أهملك... أم لأجل فارس أحلام عاهدك فخانك..! أم لأجل لذة عاجلة في هذه الدنيا الفانية لم تصب منها ...! أدموعك هذه لأجل نهاية مأساوية شاهدتها في الفضائية ......! على رسلك أخي ..أختي ..فدموعك على حطام دنيا لاتغني عنك من الله شيئا.

تأملوا معي أحبتي بكاء خير الأنام .. وصحبه الكرام وتابعيهم... بكى المصطفى صلى الله عليه وسلم وبكى أصحابه وبكى التابعون ولكن على ماذا كان بكاؤهم ؟!وكيف ؟! كان بكاؤهم لله لا لغيره بكاؤهم من خشيتهم ..خوفهم ..اشتياقهم للقاء حبيبهم الله تعالى (موقع صيدالفوائد)

بكاء خير البشر ..

يوم من الأيام قرأ عليه الصلاة والسلام آيتان من كتاب الله على لسان ابراهيم عليه السلام (إن تعذبهم فإنهم عبادك وإن تغفر لهم فإنك أنت العزيز الحكيم) يرفع يديه عليه الصلاة والسلام ويبكي ويقول (اللهم ..أمتي ..أمتي)

فقال الله لجبريل عليه السلام ياجبريل اذهب إلى محمد واسأله مالذي يبكيك (والله أعلم به)

فجاء جبريل يسأله عليه الصلاة والسلام لم تبكي يا محمد ؟فقال يا جبريل أمتي أمتي فرجع جبريل إلى الله وأخبر بأنه يبكي أمته فيقول الله عزوجل يا جبريل أخبره (أن سنرضيك في أمتك)...أي رحمة أي قلب يحمله بأبي هو وأمي.

وبكى عليه الصلاة والسلام لموت ابنته وابنه ابراهيم وذرفت دموعه لموت

واستشهاد أصحابه ..

وكل هذا من الرحمة التي في قلبه (وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين)

قال بأبي هو أمي لابن مسعود أقرأ علي فقال ابن مسعود أقرأ عليك وعليك أنزل يا رسول الله فقال عليه الصلاة والسلام أحب أن أسمعه من غيري فلما تلا ابن مسعود رضي الله عنه ووصل عند قوله تعالى (فكيف إذا جئنا من كل امة بشهيد وجئنا بك على هؤلاء شهيدا)قال صلى الله عليه وسلم) حسبك ..حسبك)

فنظر ابن مسعود فرأى عيناي رسول الله تذرفان ...خشوعا لآيات الله .

أحبتي فهلا ذرفنا دموعنا خشية لله الواحد الأحد (أما آن للذين أمنوا أن تخشع قلوبهم لذكر الله وما نزل من الحق)

وهذا الصديق صاحب رسول الله صلى الله عليه وسلم

إذا جن الليل قام وتوضأ وصلى ثم يظل يتلو القرآن ويبكي ويسجد ويبكي ويدعو ويبكي .

وعمر وما أدراك ما عمر الشامخ الصارم الذي يتفجر قوة كان في وجهه خطان أسودان من كثرة بكاءه رضى الله عنه وأرضاه .

أما عثمان فكان يقف عند القبر وتبلل دموعه لحيته ويقول إن القبر أول منازل الآخرة .....و كان علي يجلس في المحراب يقبض على لحيته ويبكي.

يبكون نعم يبكون ولكن ليس على الدنيا وشهواتها ولذاتها كما هو حال أغلب الناس إلا من رحم ربي...... (والذين أمنوا أشد حبا لله)

يبكون ولكنهم أسعد الناس وأشرحهم صدورا

أحبتي في الله

هذا الربيع بن خثعم كان يقول له ابن مسعود رضى الله عنه والله لو رأك النبي لأحبك ياربيع..كان رضى الله عنه يبكي بكاء شديدا .في يوم دخلت عليه أمه

فقالت يا بني لما كل هذا البكاء لعلك قتلت نفسا. فقال لها نعم يا أماه قتلت نفسا فقالت يا بني ومن قتلت. قال قتلت نفسي دعيني ابكي حتى يرضى الله عني

سبحان الله!!

هذا بكائهم فهنيئا لهم تلك الدموع ياترى كيف حالنا وبكاؤنا نحن ..حال يرثى لها ..الله المستعان

أخي ..أختي

(امسك عليك لسانك وليسعك بيتك وابك على خطيئتك)

ألا يا عين ويحك أسعفيني

بطول الدمع في ظلم الليالي

لعلك في القيامة أن تفوزي

بخيري الدهر في تلك العلالي

دموع ... ودموع !!

هذه السوائل التى تخرج من مآقينا حينما تُلِّم بنا الأفراح أو الأتراح ما كنهها ؟ وما حقيقتها ؟؟ إنها ليست إلا سائلاً غامضاً ساحراً يجعل البريق فى عيوننا يستمر . إنها الدموع ... وما أدراك ما الدموع ؟

وهى أنواع ... فهناك دموع الآلام ... ودموع الإثارة والانفعال ... ودموع التماسيح ... والدموع الطبيعية التى تُذرف نتيجة بعض التهيجات العضوية فى العين . وهناك الدموع الصِّحية وهى دموع إجبارية وثابتة فى نوعيتها وكميتها ، كما أنها تخرج بسرعة عن طريق الفم ، وليس هناك أدنى خوف من هذه الدموع التى تذرفها العين بغزارة . وإنما الخوف كل الخوف من العين (الجافة) ...

وهى تلك العين التى لا تذرف الدموع والتى دُربت على عدم البكاء وتخاف من الوقوع زلة له ... وعوضاً عن ذلك تقع فيما هو أسوأ وهو الإصابة بقرح مُعدية ... ولهذا السبب نجد أن نسبة الرجال الذين يصابون بهذا المرض بل بالعديد من الأمراض يفوق نسبة النساء اللاتي يصبن به.

دموع الفرح ....

وهي تنتج عن موقف مفاجىء ميئوس منه فتنهمر الدموع في هذه الحالة وكأن لسان حال الشاعر يقول "ضاقت فلما استحكمت حلقاتها فرجت وكنت اظنها لا تفرج "مثل النجاح بعد تكرار الفشل أو كسب مالي مفاجىء لانسان فقير .

دموع التماسيح

إنها الدموع الخادعة التي يتصف صاحبها بالخداع؛ فمن المعروف عن التماسيح أنها بعد التهام فريستها فانها تطفو على السطح وتفتح فمها فتقوم بعض أنواع الطيور بمهمة تنظيف أسنانها من بقايا اللحوم التي افترستها وهنا تدمع عيون التماسيح من فرط الشعور بالنشوة والرضا والاسترخاء وليس ندما على مافعلت. فالتماسيح لايستثار دمعها أبدا وقد استعصت استثارة الدمع فيها على العلماء والباحثين مع أن التشريح أثبت وجود غدد دمعية متكاملة لا تعبر عن عاطفة أو حزن أو ألم وانما هي عادة تكون لطلب مصلحة لها. وهكذا أطلق على الدموع المزيفة دموع التماسيح لأنها دموع الهروب من مأزق .
فالمعروف والثابت علمياً أن الحيوانات لا تعرف الدمع أبداً (الناتج عن الشعور بالألم الروحى) ولا تبكى بالرغم من أنها تملك قنوات دمعية ولديها دموعا ولكنها لا تظهر إلا لأسباب عضوية بحتة إذا هيجت النهايات الحسية العصبية

فى عينيها ... مثل ترطيب العينين ، ولكنها لا تبكى مثلنا أبدا من أجل المشاعر وأحاسيس معينة .

لذلك كان مثل " دموع التماسيح " مجانباً للدقة .

وفى رأيي أن عبارة " دموع التماسيح " هذه تطلق على الإنسان الغير صادق فى مشاعره أو الذى يصطنع البكاء فى المواقف التى تحتاج البكاء والتحزن الذى يعقبه عذر وإفك ، تماماً كالتماسيح (التى ينزل الدمع بغزارة من عينيها كلما جرى المضغ) مع أن المعروف عنها عدم البكاء .

قال ابن المعتز :

ثم بكوا من بعده وناحوا كذباً كما يفعل التمساح

دموع الألم الجسدي ....

وهناك الدموع الناتجة عن الألم الجسماني وبالذات آلام الأسنان والمغص الكلوي والكسور ...فمن شدة الألم تنهمر الدموع معلنة عن حدوث "زلزال "داخل جسم الإنسان .

حتى الأطفال الرضع فانهم عادة ما يبكون دون دموع ,فهي لغة لم يتعلم الطفل سواها بعد ,لكن حينما يعاني من مشكلة صعبة مؤلمة ,مثل المغص أو حدوث التهابات فانه في هذه الحالة يبكي دمعا وهنا تعرف الأم أن شيئا ما يؤرق ابنها فتحاول بكل الطرق علاج المشكلة التي تؤلم طفلها.

دموع اليأس ....

مثل أن يكتشف شخص ما أنه مريض بمرض قاتل فيصاب بحالة من اليأس ,والرعب فلا يستطيع أن يعبر عن مشاعره بالكلمات فتكون الدموع في ذلك الوقت أبلغ تعبير من الكلمات .

دموع الندم ...

حين يفقد الانسان شيئا ثمينا كان في متناول يده ولم يتمكن من المحافظة عليه ,وحين تضيع سنوات العمر هباء في الوصول الى هدف ,ثم نكتشف في النهاية انه سراب في لحظات الوصول الى الصحوة الدينية والتقرب الى الله ,حينئذ يشعر الانسان بالندم عما فات ,ويتمنى أن يعود به الزمن للوراء فيتصرف بصورة مختلفة ,هنا تكون الدموع هي أسهل أسلوب يعبر به عما يجول في نفسه.

دموع العواطف

وهى تنهمر كرد فعل على أحداث عاطفية، وتحتوى هذه الدموع على هرمونات وبروتينات والأندروفين وهى عبارة عن مسكن ألم طبيعي، وتساعد هذه المواد على طرد المواد السامة من الجسم لتخفيف حدة الضغط النفسي.

تزداد كمية الدمع المنهمر أثناء البكاء بمقدار يفوق المعدل الطبيعى بخمسين إلى مائة ضعف فى الدقيقة وتسكب العين وسطياً 5 مللمترات من الدمع يومياً، وجدير بالذكر أن فتح وإغماض العين بشكل لاإرادى بمعدل 20 مرة فى الدقيقة هى الحركة التى تحافظ على مرونة العينين.

كما تبين فى أحد البحوث للدكتور وليم فراى بإنجلترا عن الدموع أن المرأة تبكى 65 مرة فى العام بينما يبكى الرجل 15 مرة ولكنهما أى الرجل والمرأة يبكيان فى وقت واحد عند الخروج من رحم الأم ويربت عليهما الطبيب ليدفعهما إلى البكاء سواء أرادا أم لا،

وهناك تقسيمة أخرى تقسم الدموع الى عشرة أنواع هى :

الدموع العظيمة و هي دموع الانتصار

الدموع البريئة و هي دموع الاطفال

الدموع المؤثرة و هي دموع التوبة

الدموع الرقيقة و هي دموع المرأة

الدموع الجميلة و هي دموع الوفاء

الدموع الحزينة و هي دموع العزاء

الدموع السعيدة و هي دموع النجاح

الدموع القاسية و هي دموع الالم

الدموع المعبرة و هي دموع الندم

الدموع المخادعة وهي دموع التماسيح

و أروع الدمع الناتج عن عين بكت من خشية الله ....

اللهم اجعلنا من الذين اذا ذكروك في خلوتهم فاضت أعينهم.

أجمل دمعة

لا تستغربون أحبتي فهذه دموع تفرح القلب عند سقوطها من أعيننا

لحظة التوبة بعد المعصية

لحظة ركوعك و سجودك .

لحظه استجابة الدعاء.

لحظه سماع خبر سار .

لحظه لقاء الأهل بعد فراق .

لحظة رؤيتك الكعبة .

لحظة سلامك على قبر الرسول.

لحظة رضا والديك.

لحظة الصلاة في جوف الليل. (الجلسة.نت)

افرزات الدموع

لقد أجريت الأبحاث الحديثة على هذا السائل لفهم تركيبها ومحتوياتها. وقد بدأ الباحثون فى فهم عملية الدموع منذ حوالى خمسة عشر عاماً،فالدموع تركيبة

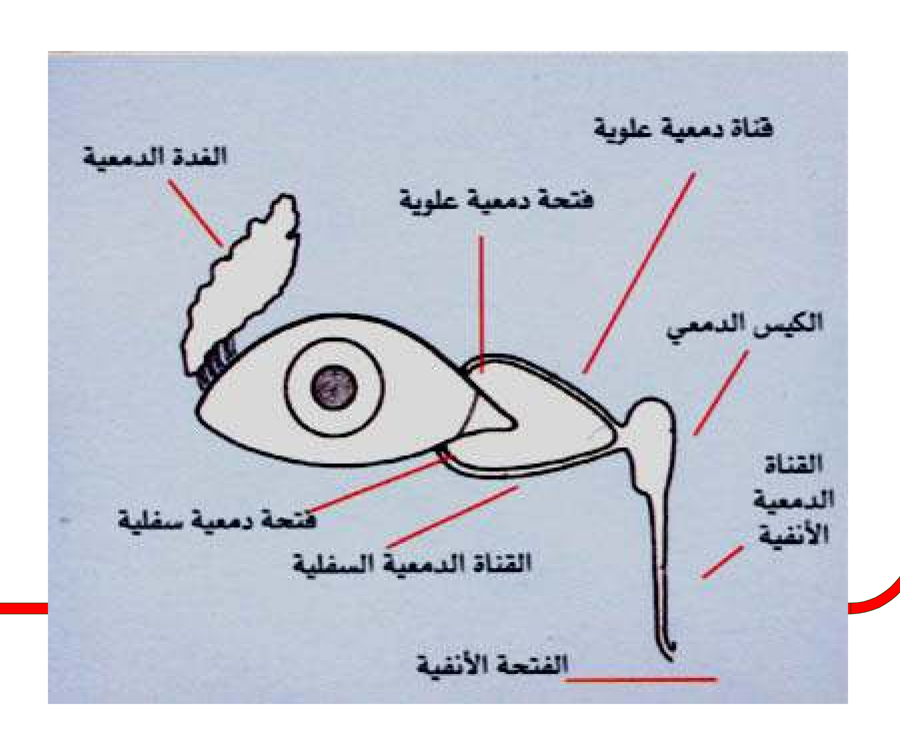
كيماوية معقدة؟ وهى سائل ملحي المذاق ... تفرز من غدد بالعين تُسمى بالغدد الدمعية LACRIMAL GLAND .

وتوجد فى كل عين غدة دمعية من أعلى خلف الجفن ، وهى فى حجم اللوزة ، وتفرز السائل خلال قنوات صغيرة عديدة فى الجانب الأسفل من الجفن ... من (10 – 15 قناة صغيرة تفتح على سطح الملتحمة المغطى للفص الجفني العلوي) .

ســـــؤال وجـــــواب :

ومن هنا يجئ التساؤل عما إذا كانت هناك علاقة بين عدم ذرف الدموع والإصابة بالمرض ؟ والإجابة بالطبع : كما يقول العالم الأمريكى (وليم فرى) : " بدون شك فالدموع تعمل على إخراج المواد السامة التى تولدها بعض حالات الانفعال. ولذا فإن حبس الدموع يُعرض الإنسان للإصابة بالتسمم البطيء " .

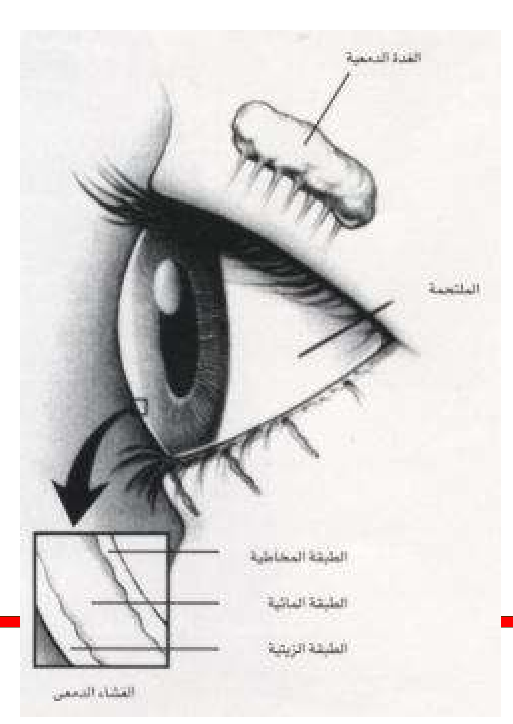
علاوة على ما ذكرنا آنفاً من تعرّضه للإصابة بالقرح المعدية وغيرها من الأمراض التى سنتحدث عنها لاحقاً فى حينها .



تومض العين ست عشرة مرة فى الدقيقة ، ومع كل ومضة لجفن العين فإنها تسحب قليلاً من سائل الغدد . وعندما يشعر الإنسان ببعض الانفعال مثل الحزن أو الغضب أو السعادة البالغة تضيق العضلات التى حول الغدد الدمعية وتعصر السائل الدمعى .

ويحدث الشيء نفسه إذا ضحك الإنسان من أعماقه ... وبمرور الدموع فوق مقلة العين تنساب خلال قناة دمعية تفتح فى الركن الداخلى من كل عين وتقود إلى جيب دمعى ... ثم إلى مجرى أنفى ... وتجرى هذه القناة على امتداد الأنف ثم تفتح داخلها. ولعل هذا يُفسر سيلان الأنف عند جريان الدموع من هذه الفتحة .

طبقـــات الدمـــوع(الغشاء الدمعي)



إذا نظرنا إلى الدموع من الناحية التشريحية ... نجد أنها تتكون من طبقات ، فقد توِّصل الباحثون إلى أن العين مُغطاة بثلاث طبقات من الدموع .

- **طبقة ميكويد** (Mucoid) (inner mucin layer) : وهى التى تُمكِّن الدمع من الانتشار على القرنية ، وهى تأتى من خلايا على سطح العين .
- **طبقة مائية متوسطة** : (Midlle aqueous layer) : وهى التى تحفظ سطح العين مبللاً والرؤية سليمة .
- **الطبقة الثالثة** (Outer lipid layer) : وهى طبقة خارجية زيتية من المُعتقد أنها تعوق التبخر وهى تُفرز عن طريق غدد صغيرة على حواف الجفن .

  والغشاء الدمعي هو المسئول عن نعومة وصفاء سطح العين. وبدون هذا اختلاج تصبح الرؤية ممكنة. (يتم نشره فوق العين من خلال الغشاء قد لا بالجفنين)

وكما أن الدموع طبقات من الناحية التشريحية فهى كذلك طبقات من الناحية الفلسفية ... فالنساء تملك نسبة 67% من مجال إمكانية تساقط الدموع فى كل

الأوقات والمناسبات حتى السعيدة منها ... كما أن نسبة 62% ممن يعملون فى الزراعة والأرض لا يعرفون الدموع .

أما أصحاب المراكز العليا فنسبة صفر % إلى 23% فقط هم الذين يمكن أن تنزل دموعهم لأسباب هامة وخاصة جداً .

والدراسة التى أثبتت ذلك تؤكد أنه بتلك النسب فإن البشر فى نهاية هذا القرن سيعانون (من الأمية) فى الأحاسيس والجهل بالمشاعر .

آخر الدراسات النفسية عن الدموع :

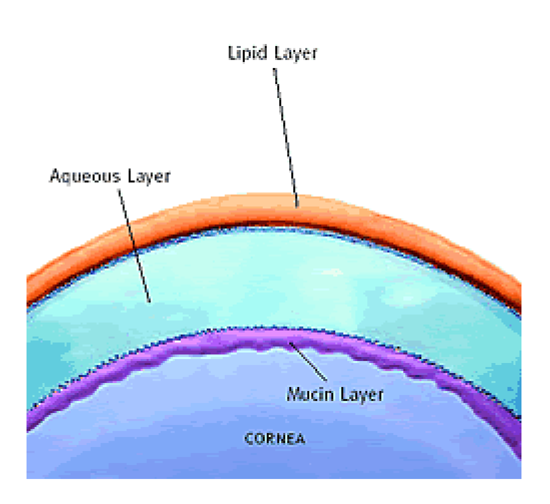
خلصت هذه الدراسات إلى بعض الحقائق الهامة التى تهمنا فى بحثنا هذا والتى سنورد منها ما يلى :

- يتجدد فيلم الدموع داخل عينيك (13ألف مرة) في اليوم الواحد ... لذلك من لا يبكى أبداً ولا تتساقط دموعه فإنه يعانى حقاً من ظاهرة مرضية غير طبيعية .
- هناك شعوب لا تبكى كثيراً ... مثل الشعب الفرنسى الذى لا يبكى منه إلا 8% .
- الذى يبكى هو الذى يُمزق كل الأقنعة والاعتبارات وكل الأدوار الاجتماعية .
- إذا أحببت هذا النبع الغامض (الدموع) فإنك تمسح قسوة نفسك على نفسها ، وبالتالى على بقية البشر ... لذلك دائماً يقولون : " إن من لا

يعرف الدموع لا يعرف الرحمة " . وإن الذى لا يبكى عندما يتألم فإنه يتألم أكثر لأنه يشعر بالألم مرتين .

- الانفعالات المؤلمة والعنيفة لابد وأن تظهر من خلال العينين ، وهى دائماً ما تكون أقوى من أى حوار صادق لأنها عبارة عن عبارات تترجم نبضات القلب تجاه الموقف .

طبقـــــــــــات الدمــــــــــوع



إذا نظرنا إلى الدموع من الناحية التشريحية ... نجد أنها تتكون من طبقات، فقد توِّصل الباحثون إلى أن العين مُغطاة بثلاث طبقات من الدموع.

- طبقة ميكويد (inner mucin layer) (Mucoid): وهى التى تُمكِّن الدمع من الانتشار على القرنية، وهى تأتى من خلايا على سطح العين.

- طبقة مائية متوسطة: (Midlle aqueous layer):وهى التى تحفظ سطح العين مبللاً والرؤية سليمة.

- الطبقة الثالثة (Outer lipid layer): وهى طبقة خارجية زيتية من المُعتقد أنها تعوق التبخر وهى تُفرز عن طريق غدد صغيرة على حواف الجفن.

إن نقطة الدموع التى تنساب من العين يومياً وبطريقة آلية ضرورية جداً لنظافة العين وتشحيمها ... وإن اختلاج الجفون الذى يحدث ما بين عشر مرات إلى خمس عشرة مرة فى الدقيقة يعمل على توزيع الدمعة بالتساوى على قرنية عين الإنسان الطبيعى الذى يبكى حينما يشعر بذلك ولا يحبس الدموع .

ومن المؤكد أن الدموع لم تعد تُوزع كما يجب منذ أن أصيب الإنسان بحالة مرضية سميت (مرض التمساح) ... وهو البكاء بغزارة كلما جرى المضغ

ابك بدون خجل

الدموع هى إهداء النفس للنفس ، وعندما تبكى بدون خجل فقد وصلت إلى قمة النضج النفسى والذهنى ... فالدموع البشرية تروى النفس وتغذيها ... ويفرز

الإنسان العادى بمعدل ثابت حوالى نصف لتر من الدموع فى العام أى بمقدار 1.5 سم مكعب فى اليوم .

مكونات الدموع :

وأنت – عزيزى القارئ – إذا حلَّلت الدموع هذا السائل فإنك ستجد مكونات راقية جداً هى : الأكسجين والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والأمونيا والآزوت وفيتامين ب 12 وفيتامين (ج) والأحماض الأمينية والحديد والنحاس والزنك والمنغنيز والكلورين والفسفور والبيكروبونات وحمض البوليك والإنزيمات وستون نوعاً من البروتينات .

- ويؤلف الماء 98 – 99% من السائل الدمعى ، أما التوتر السطحى فيبلغ 0.6 – 0.7 من توتر الماء السطحى والمشعر الانكسارى 1.337 .
- وتوتر الدمع يماثل توتر البلازما الدموية والضغط الحلولى فيها 0.9% من كلور الصوديوم عندما تكون العين مغلقة ، 1% عندما تكون العين مفتوحة لذلك تتألم العين إذا وضعت فيها محاليل تزيد أو تنقص فى الضغط الحلولى عن الدمع
- ولهذا السبب فعلى مصانع الأدوية أن تراعى دقة الضغط الحلولى فى الفلزات والمراهم العينية
- أما البوتاسيوم فيزيد فى الدمع أضعافاً عما فى مصل الدم
- والكلور يزيد فى الدمع قليلاً جداً عن سبته فى مصل الدم
- ويميل الدمع قليلاً نحو القلوية .

هذه المكونات تزداد تعقيداً عند ملامستها للأغشية المخاطية فى القناة الدمعية فيضاف إليها الدهنيات والسكريات والأحماض الأمينية ، كذلك الإفرازات الدهنية الغنية بالكولسترول وثلاثى الجلسرين ... وكل هذه الإفرازات تغذى العين بأكملها وتحميها من الالتهابات عند البكاء .

مناسبات الدموع

تتفاوت مناسبات الدموع بين البشر ... فهناك نسبة من البشر يبكون عند مشاهدتهم للفيلم التليفزيوني أو السينمائي ، ونسبة أخرى عند فراق الأحبة ، ونسبة عند المشاجرة مع الأزواج ، ونسبة عند سماع الموسيقى.

أما بقية البشر والتى نسبتها 51% فى بعض الشعوب المتقدمة فإنهم لا يبكون أبداً . وتكاد تبكى نتائج هذه الدراسة الفرنسية وهى تعلن أن الأمل الوحيد فى زيادة نسبة البكاء وزيادة الدموع لن يكون إلا عند النساء والشباب الصغير . هذا لأن نسبة 61% ممن تتراوح أعمارهم بين 15 عاماً و 24 عاماً يُعتبرون أرضاً خصبة لإمكانية تساقط الدموع فيها ... أما الأرض الجرداء التى تنعدم فيها فرص الدموع فهى أرض من بلغت أعمارهم الخامسة والثلاثين وحتى التاسعة والأربعين . ويبدو أن هؤلاء قد جفَّت دموعهم من إثر فزع الحياة المبكر ...

وتتعرض الدراسة لمن يحترفون الدموع فتقول : إن للدموع مهاماً خاصة وتحت الطلب فقد كان من تقاليد الموت والعزاء استدعاء " النَّدابة " التى تأتى خصيصاً وبعد أن تقبض الثمن لتبكى وتصرخ وتقطع فى شعرها حزناً وكمداً وألماً على الفقيد الذى دفع لها أهله ثمن الحزن عليه .

وفى النهاية أعلنت الدراسة أن الخوف كل الخوف أن تكون خطوات الإنسان تتجه فى نهايات هذا القرن إلى تصرفات الحيوان الذى يجهل معنى الدموع والذى يتألم حتى دون أن يستطيع التعبير إلى أن يموت الألم بداخله ، وقانا الله شر ذلك .

لماذا تبكى المرأة أكثر من الرجل ؟

يعتقد البعض أن البكاء بالنسبة للرجل إشارة إلى ضعفه ، لهذا فالرجل أقل بكاء ، وقد أيَّد ذلك بعض العلماء ، إلا أنهم وجدوا حديثاً أن هرمون " البرولكتين Prolactin " وهى المادة الضرورية فى تكوين الدموع موجودة بنسبة كبيرة فى المرأة عنها فى الرجل .

وهذه الحقيقة توضِّح أن المرأة لديها قابلية طبيعية للبكاء أكثر من الرجل ... ولعل السؤال السابق يجر سؤالاً آخر ربما يلقى لنا الضوء على حقيقة أخرى ... وهذا السؤال هو : لماذا يميل الرجل إلى عدم البكاء ؟

إذا تسللنا إلى أعماق الرجل نراه يجد صعوبة كبيرة فى التحدث أو التعبير عن مشاعره الدفينة وأسباب ذلك كثيرة ... فالبعض تعلم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة أنه لا يليق بالرجل أن يعبر عن مشاعره علانية وبخاصة مشاعر الألم حيث يعتبر ذلك ليس من الرجولة .

كذلك فهناك مجتمعات لا تحترم الشخص الذى يبكى وتُعَلِّم أبناءها منذ الصغر أن البكاء للأطفال والضعفاء فقط . وعلى عكس ذلك فهناك مجتمعات أخرى تعبِّر عن انفعالاتها بشكل ملحوظ ولا تستطيع السيطرة على مشاعرها أو التحكم فى دموعها .

ويعتقد البعض الآخر أن التعبير عن الألم يُظهر نقص الإيمان بالله تعالى .

وهذا اعتقاد خاطئ لأنه على العكس والنقيض من ذلك ... فالبكاء عند سماع الموعظة أو عند التأثر بموقف معين هو صميم الإيمان بالله تعالى ... يقول الحق سبحانه وتعالى (تولوا وأعينهم تفيض من الدمع ألا يجدوا ما ينفقون) البقرة آية 92 . ويقول جل شأنه فى سورة مريم : آية (58) (إذا تتلى عليهم آيات الرحمن خروا سُجدا وبُكياً) ... كذلك فهناك الحديث المأثور عن النبى صلى الله عليه وسلم عندما حزن وبكى على فقدان ابنه إبراهيم ... فقال " إن

العين لتدمع وإن القلب ليحزن وإنا لفراقك يا إبراهيم لمحزونون وإنا لله وإنا إليه راجعون . "

فعندما يغمر (الرجل) الحزن والأسى فإنه لا يعرف كيف يُعِّبر عن مشاعره بطريقة إيجابية وقد يتمركز حول ذاته ، وقد ينغمس فى عادات معتقداً أنها يمكن أن تُبَّدل أحزانه ، وقد يفقد اهتمامه بالعمل ببعض المسئوليات التى يقوم بها .

الدموع الغالية

وتحت عنوان(هكذا كان بكاؤهم .. فهل نكون ؟)كتب د. علي بن عمر بادحدح يقول: إنها صافية اللون، لؤلؤية البريق، تتحدر على الوجنات، وتمتزج بشهيق العبرات، إنها قطرات الدموع، مبدؤها قلوب مشفقة، وعقول متدبرة، وألسن تالية، وشفاه مسبحة، ومن بعد عيون دامعة، إنه بكاء الخشية والخوف، بكاء الرجاء والشوق، بكاء التوبة والندم، بكاء الإدكار والاعتبار، بكاء تغسل به الدموعُ الذنوبَ، وتمحو به العبراتُ السيئاتِ، لله ذلك البكاء، ما أجلاه للقلوب، وما أزكاه للنفوس !

أين بكاء الخلوة من بكاء الجلوة ؟ وأين بكاء العُبَّاد الخاشعين من بكاء العشاق المحبين ؟ أين الثرى من الثريا ؟ مع تلاوة كل آية دمعة، ومع كل دعوة دمعة، ومع كل سجدة دمعة، دموع غزيرة لكنها عزيزة .

إنه بكاء التلاوات، وبكاء الصلوات { إِذَا يُتْلَى عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ سُجَّداً * وَيَقُولُونَ سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنْ كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولاً * وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعاً } [الإسراء:107-109] ، ومثل هذا البكاء بكاء قوة لا ضعف، وبكاء عز لا ذل، إنه نعمة من الله، وقربة إلى الله، وسمة لصفوة خلق الله { أُولَئِكَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ مِنْ ذُرِّيَّةِ آدَمَ وَمِمَّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ وَمِنْ ذُرِّيَّةِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْرائيلَ وَمِمَّنْ هَدَيْنَا وَاجْتَبَيْنَا إِذَا تُتْلَى عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّداً وَبُكِيّاً } [مريم:58] .

إنه بكاء التعلّق بطاعة الله ، والشوق إلى لقاء الله، والحب العارم لنصر دين الله { وَلا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَناً أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ } [التوبة:92]، عجباً للقوم، ما السبب في أن عيونهم تفيض دمعاً ؟ إنهم يبكون لأنهم حرموا فرصة الموت في سبيل الله، الله أكبر ! " بمثل هذا الروح انتصر الإسلام، وبمثل هذا الروح عزت كلمته، فلننظر أين نحن من هؤلاء " [الظلال1686/3] .

إنه بكاء العظة والعبرة تلامس القلوب فتذرف العيون ، صورة رسمتها رواية العرباض بن سارية رضي الله عنه حين قال: (وعظنا رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً بعد صلاة الغداة موعظة بليغة ذرفت منها العيون، ووجلت منها القلوب) ما أعظم الواعظ وما أرق السامعين !

إنه بكاء الحب لرسول الله صلى الله عليه وسلم تجلى عندما قال : (ألا ترضون يا معشر الأنصار أن يذهب الناس بالشاة والبعير وترجعوا برسول

الله إلى رحالكم ؟ ... فبكى القوم حتى أخضلوا لحاهم، وقالوا: رضينا برسول الله قسماً وحظاً) [رواه أحمد] وعن رفاعة بن رافع رضي الله عنه قال: سمعت أبا بكر الصديق رضي الله عنه يقول على منبر رسول الله صلى الله عليه وسلم : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول، فبكى أبو بكر رضي الله عنه حين ذكر رسول الله صلى الله عليه وسلم . [رواه أحمد] لله أنت يا رقيق القلب يا سريع الدمع يا عظيم الحب ، يا أبا بكر الصديق !

إنه بكاء التذكر والتفكر في الموت والقبر، والبعث والنشر، فعن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: (بينما نحن مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ بصر بجماعة فقال : عَلامَ اجتمع هؤلاء ؟ قيل: على قبر يحفرونه، قال: ففزع رسول الله صلى الله عليه وسلم : فبدر بين أصحابه مسرعاً حتى انتهى إلى القبر فجثا عليه، قال: فاستقبلته من بين يديه لأنظر ما يصنع، فبكى حتى بلّ الثرى من دموعه، ثم أقبل علينا وقال: أي إخواني لمثل اليوم فأعدّوا) [رواه أحمد] أي موعظة بليغة حية مثل موعظتك يا رسول الله ؟

إنه بكاء الندم على التقصير في دقيق الأمور قبل جليلها، عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قام خطيباً فكان فيما قال: (ألا لا يمنعن رجلاً هيبة الناس أن يقول بالحق إذا علمه) قال: فبكى أبو سعيد وقال: قد والله رأينا أشياء فهبنا . [رواه الترمذي وابن ماجه] فليسمع وليقرأ العلماء والدعاة ليتعلموا السمت ويعرفوا التبعة .

اقتربوا أكثر فأكثر لتروا الدموع وتسمعوا البكاء، فهذا عبدالله بن الشخير رضي الله عنه يقول : (رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي وفي صدره أزيز كأزيز الرحى من البكاء) [رواه أبو داود والنسائي] ، وهذا ابن مسعود يتلو على الرسول صلى الله عليه وسلم من سورة النساء، حتى قوله {

فَكَيْفَ إِذَا جِئْنَا مِنْ كُلِّ أُمَّةٍ بِشَهِيدٍ وَجِئْنَا بِكَ عَلَى هَؤُلاءِ شَهِيداً } ، قال: فرفعت رأسي فرأيت دموعه تسيل) [متفق عليه]

فلنعش مع الأصحاب رضوان الله عليهم .. فهذا أبو أمامة رضي الله عنه يخبر فيقول : (خطبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم فذكرنا ورققنا فبكى سعد فأكثر البكاء) [رواه أحمد]، وارقبوا صحب محمد وهم في مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم لما نزلت : { أَفَمِنْ هَذَا الْحَدِيثِ تَعْجَبُونَ * وَتَضْحَكُونَ وَلا تَبْكُونَ } بكى أصحاب الصفة حتى جرت دموعهم على خدودهم، فلما سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم بكاءهم بكى معهم فبكينا ببكائه) [رواه البيهقي في شعب الإيمان] .

واستمعوا معي إلى راوية الإسلام وعلم أصحاب الصفة أبو هريرة رضي الله عنه فقد بكى في مرضه، فقيل له: ما يبكيك ؟ فقال: " أما إني لا أبكي على دنياكم هذه ولكني أبكي على بعد سفري، وقلة زادي، وإني أمسيت في صعود إلى جنة أو نار، لا أدري إلى أيتهما يؤخذ بي " [شرح السنة للبغوي 373/14]

الله أكبر يا أبا هريرة لقد أتعبت من بعدك، وما عسى أن يقول أمثالنا إن كان هذا قول مثلك ؟!

ولنمض مع أجيال الإيمان في عصور التابعين ومن بعدهم، فإن لغة البكاء وحديث الدموع مأثورة عندهم ومعروفة بينهم، أما سمعتم عن محمد بن واسع رحمه الله وأنه كان يبكي حتى يرحمه الناس، وسئل عن بكائه فقال : " يا أحبائي كيف لا يبكي من لا يدري ما أثبت في كتابه، ولا يدري ما يختم به كتابه " ، ولله در سفيان بن عيينة حين أتاه سائل فسأله شيئاً ولم يكن عنده ما يعطيه، فبكى رحمه الله ، ولما سئل قال: " أي مصيبة أعظم من أن يؤمل فيك رجل خيراً فلا يصيبه " ، بكاء على فوات الطاعة والخير، وبكاء آخر من

الخشية روته فاطمة بنت عبدالملك عن زوجها أمير المؤمنين عمر بن عبدالعزيز : " ما رأيت أحداً قط كان أشد فَرَقاً من ربه من عمر، كان إذا صلى العشاء قعد في مسجده ثم رفع يديه فلم يزل يبكي حتى تغلبه عيناه، ثم ينتبه فلا يزال يبكي حتى تغلبه عيناه " [شعب الإيمان للبيهقي 209/3] ، وأبو سهل الصعلوكي يسمع الحمامة قرب الفجر فيعاتب نفسه قائلاً :

أنام على سهو وتبكي الحمائم *** وليس لها جرم ومني الجرائم

كذبتُ لعمر الله، لو كنت صادقاً *** لما سبقتني بالبكاء الحمائم

ولنطو صفحات التاريخ لننتقل إلى أبي البقاء الرندي وهو يبكي ضياع الأندلس ، ويحزن لحال المسلمين ويقطع القلوب بشعره حين قال :

تبكي الحنيفية البيضاء من أسف *** كما بكى لفراق الإلف هيمان

على ديار من الإسلام خالية *** قد أقفرت ولها بالكفر عمران

حيث المساجد قد صارت كنائس *** ما فيهن إلا نواقيس وصلبان

حتى المحاريب تبكي وهي جامدة *** حتى المنابر ترثي وهي عيدان

لمثل هذا يذوب القلب من كمد *** إن كان في القلب إسلام وإيمان

واليوم ما حال بلاد الإسلام، وما حال المسلمين ؟ وأين بكاؤهم ودموعهم من لهوهم وضحكهم ؟

استمعوا إلى عبد الأعلى التيمي وهو يقول: " من أوتي من العلم ما لا يبكيه لخليق ألا يكون أوتي علماً ينفع، لأن الله تعالى نعت العلماء فقال : { إِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مِنْ قَبْلِهِ إِذَا يُتْلَى عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ سُجَّداً * وَيَقُولُونَ سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنْ كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولاً * وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعاً } [التخويف من النار لابن رجب ص23] .

واستمعوا إلى وصية ابن مسعود : " ليسعك بيتك، وابك من ذكر خطيئتك، وكف لسانك " [الزهد لابن المبارك ، ص42] .

أين دموعكم والقرآن يتلى، وسيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم تروى، والموتى تترى، والمواعظ شتى، والتقصير يطغى ؟

خذوا عن الربانيين أوصاف الخائفين في مثل مقالة السري السقطي : " للخائف مقامات منها الحزن اللازم، والهم الغالب، والخشية المقلقة، وكثرة البكاء، والتضرع في الليل والنهار، والهرب من مواطن الراحة، ووجل القلب " [الزهد لهناد ابن السري ، ص267-268] ، فتشوا عن هذه الصفات، وابحثوا عن تلك الخلال، وابكوا على تلك الحال، وما صار إليه المآل، فالقلوب لاهية، والألسن لاغية، والخشية ذاهبة، فراجعوا أنفسكم، وتفقدوا قلوبكم ، واجتهدوا في البكاء فإن لم يكن فليكن التباكي " فقد قال بعض السلف : ابكوا من خشية الله فإن لم تبكوا فتباكوا " [زادالمعاد185/1] ، " وإن لم تبك عين أحدكم فليبك قلبه " [إحياء علوم الدين 277/1] .

خذوا هذه الوصفة لعلها تقود إلى البكاء: " طريق تكلف البكاء أن يحضر قلبه الحزن فمن الحزن ينشأ البكاء ... ووجه إحضار الحزن أن يتأمل ما فيه – أي القرآن الكريم – من التهديد والوعيد والمواثيق والعهود، ثم يتأمل تقصيره في أوامره وزواجره فيحزن لا محالة ويبكي، فإن لم يحضره حزن وبكاء كما يحضر أرباب القلوب الصافية فليبك على فقد الحزن والبكاء فإن ذلك أعظم المصائب " إحياء علوم الدين 277/1 .

البكاء بين الرجل والمرأة

أجرى الكيميائي " وليم فرى " عدة دراسات وأبحاث مع فريق من زملائه ، منها دراسة على (331) متطوعاً من الجنسين تتراوح أعمارهم بين 18 – 75 سنة وقد طلب من متطوع تسجيل يومياته عن البكاء لمدة ثلاثين يوماً . وقد أظهرت النتائج أن السيدات سجلن 5.4 حالة بكاء كاستجابة لجهد انفعالي خلال هذه المدة ، على حين سجل الرجال متوسط 1.4 حالة ... واتضح من الدراسة أن 73% من الرجال و 85% من السيدات بصفة عامة شعروا بارتياح بعد البكاء .

من بين أفراد تلك المجموعة لم يبك 45% من الرجال و 6% من السيدات الذين يتمتعون بصحة جيدة .

أما أسباب البكاء الرئيسية للمرأة فقد تضمنت علاقات مع الناس وغالباً لانفصالها عن شخصية محبوبة ... وكانت الانفعالات الأساسية هى الحزن بنسبة 49% والفرح بنسبة 21% والغضب 10% بينما عبرت معظم السيدات عن غضبهن بالدموع فإن الرجال لم يفعلوا ذلك .

وأكدت تجارب " فرى " أن الدموع تخلص الإنسان من مواد سامة يصنعها الجسم كله فى حالة توتر ... وأنه يجب أن يُنظر للبكاء على أنه عملية تنظيف مثل التبول والعرق وكشفت الدراسة أن تركيب الدموع يختلف تبعاً لمسبباته وللأشخاص الباكين أيضاً . فقد تبين أن دموع الفرح مثلاً تحتوى على نسبة كبيرة من الزلال تزيد بحوالى 25% عن
الدموع الأخرى .

كما اتضح أن نوبات البكاء تحدث بشكل أساسى بين السابعة والعاشرة مساءاً... وأن احتمال البكاء أثناء مشاهدة فيلم مؤثر أكثر فى المساء عنه فى الصباح.

كيف تتعامل مع بكاء الأطفال ؟؟

يثير كثير من الوالدين تساؤلات عدة حول موقفهم من بكاء الأطفال المستمر ولأتفه الأسباب ... ويجيب المتخصصون على ذلك بعدم تلبية كل طلبات الطفل عندما يبدأ فى البكاء ، وأن يوضحوا له بطريقة حازمة أنه إذا طلب شيئاً بهذه اللهجة الباكية فإنه لن يحصل عليها .

وفى الواقع فقد اختلف العلماء فى موضع الاستجابة لبكاء الطفل : فبعضهم يرى عدم الاستجابة لبكاء الطفل إلا بعد فترة لأن ذلك حسب آرائهم مفيد فى تقوية عضلات الصدر والرئتين ... أما البعض الآخر فيرى ضرورة الاستجابة فوراً عند بكائه وذلك بإطعامه أو بالهزهزة السريعة لأن ذلك حسب قولهم له تأثير كبير على الجهاز العصبى للطفل مما يجعله يستجيب ويتوقف عن البكاء .

متى يكون بكاء الطفل ضاراً ؟؟

قد يلجأ الطفل فى شهوره الأولى إلى البكاء كوسيلة للتعبير عن نفسه ولجذب الانتباه إلى ضيقاته ... فيلجأ إلى التباكى (الغير مصحوب بالدموع) وهذا البكاء قد يكون ضاراً ... لأنه من المحتمل أن يعمل على جفاف الغشاء المخاطى للأنف والزور مما يجعله أكثر حساسية للبكتريا الضارة .

الدموع بين الشح والإفراط

تختلف وتتفاوت نسبة الدمع المفرزة كماً ونوعاً حسب اختلاف الظروف الداخلية والخارجية . ولكن يبلغ ذلك معدل يتراوح بين 0.7 – 100 ميكروليتر فى الدقيقة ، ويبدو أن النساء أكثر ذرفاً للدمع من الرجال . وهذا قد يفسر كونهن أكثر نجاحاً فى لبس العدسات اللاصقة .

وعند الولادة يكون إفراز الدمع فى حده الأصغر ، وقد لا يلاحظ الدمع قبل الأسابيع الأربعة الأولي من العمر وقد لا يبدأ إفراز الدمع المائي قبل الشهور الستة الأولي .
وكذلك تقل كمية الدمع عند كبار المسنين ،و يقل إفراز الدمع فى حالات الإرهاق العصبي والجسمي، ومن الملاحظ قلة إفراز الدمع وحدوث جفاف العين والفم فى نهاية النهار بعد يوم حافل بالتعب المتواصل.

وقد **يشح الدمع** فى أمراض كثيرة لا حصر لها فيحدث جفاف للعين منها : نقص فيتامين أ من الغذاء أو عدم امتصاصه بسبب أمراض الجهاز الهضمي ، والتهاب العين السطحية وخاصة مرض التراخوما ، والحماة الراشحة الأخري والدفتيريا وأمراض المناعة الذاتية ، وخاصة التى يرافقها التهابات مفصلية ، فقد يحدث فيها تليفات فى الغدد الدمعية وشح فى إفراز الدمع ، والرضوض التى تحدث تشوهات فى الأجفان وقصوراً فى الرمش وعيباً فى إغلاق العين والحروق الشديدة سواء كانت كيماوية أو حرارية أو إشعاعية ، إذ أنها تُعري العين من الدمع الواقي وتجدب الغدد المفرزة للدمع . وهذا يحدث آلاماً شديدة وتقرحات قرنية مستمرة وتغيماً فى الرؤية يحمل المريض رهن التعاسة ، ويصبح مأساة من الجفاف الذى يؤدى لموت الخلايا السطحية وإنقلاعها ... كذلك هناك بعض الأدوية التى تنقص إفراز الدمع كالاتروبين والحبوب المانعة للحمل والأدوية المُدرة للبول .

وقد **يفرط إفراز الدمع** عند استخدام القطرات الخافضة لضغط العين كالبايلوكاربين ، فى معظم الحميات التى يرافقها التهابات فى الملتحمة أو القرنية ، وفى التهابات العين الحادة ، ولدى انغلاق الطرق المفرغة ، إذ أن الدمع عندما يفيض عن حاجة ترطيب العين ينصرف من خلال قنوات صغيرة

إلى كيس الدمع الموجود فى الناحية الأنسية من الجوف الحجاجى، حيث يفرغ فى الأنف عبر القناة الأنفية الدمعية .

فإذا طرأ انسداد على مسار الأنابيب المفرغة ، يركد الدمع فى العين فيطفح وينهمر، وكذلك إذا زاد إفراز الدمع عن طاقة استيعاب ضخه عبر كيس الدمع يحدث الدمع ، إذن لا بد من إعاضة العين بالبديل الدمعية إذا شح الدمع .

ويجب معالجة أسباب نقصه حتى لا تذوي العين وتجف وتتكدر وتعمي وكذلك لا بد من معالجة فرط الدماع وفتح مجاري الدمع المغلقة إذا طفح الدمع لئلا يضطرب البصر وتتقرح الأجفان ويصبح وضع الشخص فى مجتمعه محرجاً مؤرقاً. حتى تبقى دورة الدمع متزنة مقدرة حسب حاجة العين والتى تختلف حسب الشخص والمكان والزمان

لماذا الجفاف ياعين؟

المؤدية لذلك، يعتبر جفاف العين من أكثر مشاكل العين شيوعاً لتعدد الأسباب الالتهابات فالأجواء الحارة، والتقدم في السن، والتركيبة الحيوية للدمع، وبعض وغيرها كلها تقود لجفاف العين.

و جفاف العيون حالة غير مريحة لا تؤدي فقط إلى الإحساس بالحرقة والحكة في العينين بل تسيء أيضاً إلى منظر وبريق العينين. وتظهر هذه الحالة عندما لا تفرز العين القدر الكافي من الدموع التي تساعد على ترطيبها ومنع التهابها.

أسباب جفاف العين

الجفاف الاحمرار ، الحرقان ، الدمعان ، إرهاق العينين ...... يمكن أن تكن علامات لأعراض متلازمة جفاف العين ...... والآن هل تعانى من جفاف العينين ؟؟

هناك خمسة أسباب شائعة لأعراض متلازمة جفاف العين وهى :

1- الرمش .
2- التقدم فى السن .
3- البيئة .
4- العدسات اللاصقة .
5- الأدوية .

(1) الرمش :

الرمش يساعد على ترطيب العين بالدمع عن طريق نشر الدمع على سطحها . وعندما ترمش فإن الدمع يجبر على الاتجاه إلى داخل الأنف ، حيث ينساب إلى مسارب تصريف الدمع، ويجرى داخل الأنف والحلق . وإذا كان نظام تصريف الدمع يعمل بصورة زائدة فإن أعراض متلازمة جفاف العين أو الاحتقان المصاحب للأنف والحلق أو الجيوب يمكن أن تظهر .

في الأوضاع العادية ترمش الجفون مرة كل خمس ثوان،وتقوم هذه الحركة بتجديد طبقة الدموع في العين مع كل رمشة.

وقد وجد علمياً أنه أثناء استعمال الحاسوب تصبح حركة الرمش لدى المستعمل أقل (مرة كل ستين ثانية).لذلك فعند الاستمرار بالعمل على الحاسوب مدة طويلة تزداد نسبة تبخر الدموع المرطبة للعين ،فما أن ينتهي الموظف من دوامه اليومي حتى تكون العين قد بدأت تشكو من أعراض الجفاف.وقد أصبحت هذه الأعراض مجتمعة يطلق عليها اسم مرض الحاسوب P.C.Syndrome

والوقاية من هذه الأعراض تكون عن طريق الراحة لمدة عشر دقائق بعد كل ساعة عمل على شاشة الكومبيوتر ،مع استعمال قطرات دموع صناعية أثناء العمل للحفاظ على رطوبة العين وصفائها.

(2) التقدم فى السن :

إن إنتاج الدمع يتناقص مع تقدم السن . وفى الحقيقة فإن حجم الترطيب بالدموع الدائمة يتناقص بمقدار 60% فى سن 65 عنه فى سن 18 . وهذا التناقص فى انسياب الدموع الدائمة والمتسبب فى أذى العين يمكن أن يسبب الانهيار العرضى للدموع اللاإرادية .

وقد وجد علمياً أن نسبة الدموع التي تفرزها الغدد الدمعية لسيدة عمرها خمس وستون عاماً تقل بنسبة ستين في المائة عن نسبة الدموع التي تفرزها هذه الغدد لفتاة عمرها ثمانية عشر عاماً ، فكلما تقدمت المرأة بالسن كلما قلت إفرازات الغدد الدمعية.

ولا توجد إحصائيات تثبت أن الرجال أكثر عرضة للإصابة بالجفاف،ولكن وجد علمياً أن التغيرات الهرمونية التي تحدث للمرأة أثناء فترة الحمل تصيبها بجفاف عيون مؤقت يتحسن بعد الولادة ،كما تصاب بعض النساء بجفاف عيون مزمن عند وصولهن لسن اليأس.

(3) البيئة :

المناطق عالية الارتفاع ، والأجواء المشمسة ، حالات الريح الجافة ، استعمال السخانات ، ومجففات الشعر (سشوار) ، ومكيفات الهواء تزيد من تبخر الدمع فى العين وتخفض من ترطيبها .

(4) العدسات اللاصقة :

إن استخدام العدسات اللاصقة يعمل على زيادة تبخر الدمع بصورة كبيرة ، ويتسبب فى إيذاء العين ، والعدوى ، والمخلفات البروتينية ، والألم . لقد دلت

الأبحاث على أن جفاف العين مسبب مساهم فى إجهاد العين من العدسات اللاصقة ، وعلى هذا فإن الإجهاد من العدسات اللاصقة يمكن أن يكون دليلاً على جفاف العين .

5- الأدوية :

بعض الأدوية تخفض من قدرة الجسم على إنتاج الدموع المرطبة للعين . من هذه الأدوية تلك المانعة للاحتقان . والمضادة للحساسية ، والمدرة للبول والوصفات الطبية لأمراض القلب والقرحة ، والمضادة للإحباط والأدوية المخدرة والأدوية التى تحتوى على مضادات بيتا .

مع ملاحظة أن ما يقرب من نصف هذه الحالات تتتابهم علامات تشمل الأنف والحلق والجيوب . هذه العلامات تشمل :

- احتقان الأنف أو الجيوب ، قطر الأنف الداخلى والعطس .
- علامات الحساسية والحمى القشية .
- احتقان الأذن الوسطى .
- سعال مزمن .

صداع .

أعراض جفاف العين

- وخز وحرقان بالعين
- الرغبة في حك العين
- وجود مخاط في شكل خيوط حول العين وداخلها
- تهيج العين من الدخان والرياح
- صعوبة واضحة في ارتداء العدسات اللاصقة في حالة استعمالها

- زيادة كبيرة في إفراز الدموع.

وقد تبدو فكرة زيادة إفراز الدموع في حالة جفاف العين غير منطقية ولكن إذا كانت الدموع المسئولة عن تشحيم العين تفرز بكمية غير كافية فإن ذلك يؤدى إلي تهيج العين. وعند تهيج العين فإن الغدة الدمعية تفرز كمية كبيرة من الدموع غالبا ما تكون أكبر من قدرة العين على تصريف هذه الكمية الزائدة فتفيض خارج العين كما سبق أن ذكرنا .

عــلاج (جفاف العين) كيف يتم التعامل مع جفاف العين؟

علاج مشكلة جفاف العين ليست مهمة فقط لأجل راحة العين، بل لها ارتباط عضوي وحيوي مهم ببقية أجزاء العين ومن أهمها القرنية، فنقص الدمع وجفاف العين وتعرض العين للهواء المستمر وترك المشكلة بلا علاج يؤدي لتغير في تركيبة القرنية وتحدبها.

-عند التعامل مع شخص مصاب بجفاف في العين فإن طريقة التعامل والعلاج تختلف من شخص لآخر، فالبعض يرتاح وتزول مشكلته من مجرد استخدام الدموع الصناعية على نحو متكرر في اليوم، فبعض الدموع الصناعية عبارة عن ماء فقط وتزيل مظاهر الجفاف لفترة مؤقتة فقط، وبعض التركيبات الأخرى من الدموع الصناعية تستمر فعاليتها لمدة أكثر.

وتعتبر الدموع الصناعية الخالية من المواد الحافظة هي الأفضل والأكثر تسكيناً لجفاف العين، وعلى المصاب بجفاف العين تجنب أي محلول أو قطرة تسبب تبييضاً للعين فهذه المحاليل والتركيبات لا تحوي القــدر الكــافي مــن اللزوجة المطلوبة وغالباً ما تضاعف المشكلة بدل أن تحلها.

- أما بالنسبة للمصابين الذين لا تجدي معهم قطرات الدموع الإصطناعية فيتم في بعض الأحيان وصف بعض المواد التي توضع داخل الجفن لتحفظ للعين بللها أطول مدة ممكنة.

هذه الموادالتي تكون لها خاصية الذوبان في الماء ،توضع داخل الجفن السفلي وتذوب تدريجياً ، مما يجعل طبقة الدموع الطبيعية ذات قوام أثقل ، فلا تتبخر بسرعة وتعطي راحة للمريض أطول مدة ممكنة.

–أما في حالات جفاف العين الشديد التي لا تجدي فيها العلاجات المذكورة ،فيمكن مساعدة المرضى عن طريق جراحة بسيطة لسد مجرى تصريف الدموع بسدادة خاصة تمنع تصريف الدموع، فهذه السدادة تحافظ على الدمع فوق العين وتمنع مغادرته.

ويمكن تحقيق ذلك مؤقتاً بسدادات قابلة للذوبان، أو دائماً بواسطة سدادات مصنوعة من السيليكون. وبالتالي يمكن للعين أن تحتفظ بالدموع القليلة التي تذرفها الغدد الدمعية مما يعيد إليها الراحة والصفاء.



وظائف الدموع :

وللدموع عدة وظائف منها ,غسيل العين من أية أتربة أو ميكروبات يمكن أن تصل الى الجزء الأمامي من العين وهي مهمة جدا لتغذية القرنية وبياض العين ,علما بأن القرنية هي العضو الوحيد في الجسم الذي لا يحتوي على أوعية دموية لأنه شفاف لذلك فهو يعتمد في تغذيته على السوائل المحيطة به ,المتمثلة في الدموع ,واذا قل افراز الدموع أو جفت لأي سبب فان ذلك يسبب مشاكل للقرنية ,مما يؤدي للاصابة بجفاف العيون وهو ما يعتبر حالة مرضية ,يجب معالجتها بالاستعانة بالدموع الصناعية ,المتمثلة في صورة القطرة وتستخدم حسب الحالة .

الوظيفة البصرية : تكاد تكون من أهم وظائف الدمع إذ تحافظ الدموع على ألق القرنية ، وتسد الثغور الموجودة بين خلايا السطح القرني الظهارى ، فيُسوي ويمهد بطلائه سطح القرنية لتقوم بوظيفتها البصرية خير قيام .

كما أن للدموع أهمية كبيرة في عملية انكسار الضوء وحدة الابصار فالذي يصاب بجفاف الدموع او قلتها كثيرا مما يؤثر ذلك على قوة ابصاره

وظيفة دفاعية وقائية ، فبواسطة المواد التى يحتويها وخاصة الليزوزيم أو الخمائر الحالّة يستطيع إذابة وتخريب جدر الكثير من الجراثيم فلا تعود قادرة على الغزو والاستفحال والتكاثر . فتبقى العين سليمة صحيحة رغم تعرضها للجراثيم والعصويات الضارة الموجودة بكثرة فى الهواء ، لذلك فالعين منيعة على الغزو الجرثومي، بمقدار كفاءة المواد الدمعية الحالة للخمائر فإذا قصر الدمع واضطرب تركيبه لأمر ما سهل على العضويات المؤذية غزو العين وإحداث الالتهابات والتخريب بها، وقد أخذ العلماء يجرون التجارب الخصبة على مادة الليزوزيم الدمعي قبل البدء بتطبيق أى عقار عيني جديد .

وظيفة مرطبة ، فهى سقاء للعين وطلاء ضروري لأن الجفاف أذى وبلاء فطالما بقيت العين رطبة ، كانت خلاياها السطحية سليمة صحيحة ، فإذا ما جفت إنعدم البريق منها فتتكمش الخلايا وتتليف ، وتغزوها العروق الدموية ويتجلد سطحها ، ولتنظيم توزيع الدمع على سطح العين كلما جفت طبقة الدمع التى تطليه خلقت عملية الرمش ، التى تحدث طوعياً ولا إراديا بمعدل 12.5 مرة فى الدقيقة (فى المتوسط) ويدوم إغلاق العين فيها 0.3 من الثانية فى كل رمشة عين ، فلو فتح جفنا العين قسريا وامتنع الرمش مدة شعرت العين بالجفاف وبألم حارق وواخز ، وربما يحدث بعد ذلك دماع انعكاسي فينهمر الدمع. ولو فُحص سطح العين أثناء ذلك لوجد أن فتح العين القسري مدة نصف دقيقة كاف لإحداث بقع جافة على سطح القرنية خالية من طبقة الدمع التى سبق الحديث عنها. وقد لوحظ أن بقع الجفاف تتشكل بسرعة أكثر إذا كانت العين قد عانت سابقاً عملاً جراحياً من استئصال السداد أو مكافحة داء الزرق (الجلوكوما) .

وظيفة طارحة للفضلات ، فيما ينتج عن مخلفات استلاب سطح ولحمة القرنية من الماء وثاني أكسيد الكربون وتوسف الخلايا الميتة وما يفيض عن المواد المخاطية والمفرزات الدهنية يجرفها الدمع وينقلها إلى زاوية العين الأنسية حيث تُضخ فى مجاري الدمع إلى الأنف . وهذا ما يحدث بالنسبة للقطاعات الهوائية والغازات وجزيئات الغبار التى لا تحس بها القرنية كأجسام غريبة فتجرف بواسطة الدمع على سطح العين الأمامي.

وظيفة غذائية ، بالرغم من عدم كبر أهميته كطريق غذائي فإنه يحمل بعض المواد المغذية للغشاء الظهارى فى العين ، والأهم من ذلك هو أن

الجزء الأكبر من مادة الأوكسجين تأتى للقرنية من أوكسجين الجو الذى يحل فى الدمع كما فى النوم العميق لساعات أو أيام .

وظيفة تزليج وطلاء ، فلولا الدموع لما أمكن تثبيت العدسات اللاصقة إذ تتيح درجة تحمل العدسات اللاصقة ونجاح استعمالها درجة القوة المزلجة فى الدمع. إذن فالدموع تهب الرطوبة الكافية والطلاء الواقي والملوسة الضرورية للقرنية، وتنقل للقرنية أوكسجين الجو الضروري لغذائها وتطرح فضلات النسج السطحية فى العين . وهى خط الدفاع الأول فى العين ضد غزو الجراثيم والعضويات المؤذية ، تغسل العين مما يعتريها من الشوائب وتنهمر بشدة لتجريف كل جسم غريب متطفل ، كل ذلك حفاظاً على ألق العين ودعماً لوظيفة البصر .

كلمة أخيرة

وقبل أن أنهى حديثى عن البكاء معك – عزيزى القارئ – أرى أن أتحدث معك فى نبذة مختصرة عن فوائد البكاء ... يقول الأديب الإنجليزى (ريتشارد ديكنز) : " إن البكاء يُوسع الرئة ويغسل الملامح ويُدرب العيون وغالباً ما يُهدىء المزاج فإبك كما تريد " لأنك – أولاً وقبل كل شيء – إنسان له أحاسيس ومشاعر فعبر عن نفسك وانفعالاتك وأطلق العنان لدموعك لتغسل همومك وأحزانك ، ولكى تعيد الراحة إلى نفسك والبسمة إلى حياتك .

فالبكاء أفضل علاجٍ للأعصاب المتوترة ، يُنقد من الكتب الذى يعانيه إنسان العصر الحديث ويُفرِّغ الشحنة التى يسببها الإرهاق والتعب ، فالبكاء صحة ... والدموع تغسل النفس ، وللبكاء فائدة عظيمة فى الترويح عن الإنسان .

والإنسان – رجلاً كان أو امرأة – مخلوق وهبه الله الدموع ، وفى انسياب الدموع تفريغ للشحنات السامة التى تُحدثها التوترات العاطفية ، وفى حبسها

وكبتها تسمم بطيء لصاحبها ... كما أن بالسائل الدمعى إنزيم خاص يقضى على الميكروبات التى تدخل فى العين فيحميها .

فقد أسفرت التجارب التى قام بها عدد من العلماء عن ظهور علم جدد هو " **علم الدموع** " الذى أنعقد أول مؤتمر طبى له عام 1985 م بالولايات المتحدة تحت شعار : " **ابك تعش أكثر** " حيث دعا المؤتمر إلى أن يصبح تحليل الدموع من التحاليل الطبية الشائعة مثل تحليل الدم وتحليل البول لأن نتائجه تقدم للطبيب معلومات وافية عن حالة الجسم .

هذا وقد أكد آخر الأبحاث التى أجرتها جامعة " **ميتسونا** " ... أن الدموع هى أفضل طريقة للتخلص من المواد الكيماوية المصاحبة للتوتر النفسى والقلق التى يفرزها الجسم فى أوقات الحزن والغضب .

كما ثبت أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب وهو فى حد ذاته يُعد تمريناً مفيداً لعضلات الصدر والكتفين والحجاب الحاجز ... وعند الانتهاء من البكاء يعود القلب إلى حالته الطبيعية وتسترخي عضلات الصدر .

فابك – عزيزي القارئ – كما تريد – ابك بدون خجل
ففى البكاء شفاء وعلاج لكثير من الأمراض .

المصادر:

- مجلة " هو وهى " السنة الحادية عشر (11) ، العدد (112) .
- جريدة " الأهرام " القاهرية ، عدد 1991/9/6 .
- مجلة " الوعى الإسلامى " الكويتية – السنة الثلاثون – العدد رقم (327) – مقال : هل البكاء عيب ، د. محمد السقا عيد .
- مجلة (العربى) الكويتية العدد (284) – يوليو 1982 ، مقال الدموع لماذا ؟ بقلم د. سرى فايز .

–هكذا كان بكاؤهم .. فهل نكون ؟مقال للدكتور علي بن عمر بادحدح

–اسلام أون لاين.نت–مقال(ابكوا.. تصحوا) بقلم إنتصار سليمان

– موقع فوستا.نت– مقال(معركة الدموع)

–مقال جفاف العيون ... مرض العصر !!الدكتور خالد الشريف

–مستشفيات ومراكز مغربي (جفاف العين)

–جريدة الرياض العدد13366– الخميس16 ذي الحجة 1425هـ– 27 يناير 2005م –مقال جفاف العين– أخصائي البصريات – عبدالملك بـن إبـراهيم العمر

الدموع) بقلم الغادة–موقع صيد الفوائد مقا ل (الام



د. محمد السقا عيد
استشاري طب و جراحة العيون
عضو الجمعية الرمدية المصرية
جمهورية مصر العربية